

第13回 自然免疫が高まる！ ケアマネが勧める 我が街ウォーキング



秘
ここだけの話

在宅介護を
快適にする
極意

長尾和宏の

在宅医だから
伝えたい！



執筆▶長尾和宏
医学博士。長尾クリニック院長。公益財
団法人 日本尊厳死協会副理事長、関西
国際大学客員教授。日本慢性期医療協
会理事他。ベストセラー『「平穏死」10
の条件』など著書多数。

コロナ死より、コロナ関連死増 引きこもりが高齢者の命を縮める

「不要不急の外出自粛」というスローガンが、コロナ蔓延から一年経った現在でもテレビで毎日流れています。コロナを過度に怖がる高齢者の中には1年間、ほとんど外出していない人がいます。デイサービスに行かなかったり、クラスター発生で行けなかったり。緊急事態宣言や、なんだかんだで、スーパーに買い物に行くことさえ躊躇う人がいます。待合室での感染を恐れて外来通院をやめた高齢者もたくさんおられます。

その結果、手足の筋肉が萎縮して細くなり（サルコペニア）、歩行は不安定になり（フレイル）、認知機能も低下した高齢者が全国で急増しています。高齢者介護施設の中には、1年以上も面会禁止と外出禁止を続けているところもあります。風評被害を過度に恐れる経営者は、入居者の「移動という尊厳」を奪っています。このように長引く自粛要請の結果、高齢者の転倒骨折と認知症が増加しています。

広島大学の2020年の調査によれば、新型コロナウイルス感染拡大下において約4割の入所系医療・介護施設、約4割の介護支援専門員が介護サービスの制限等で「認知症者

に影響が生じた」としており、特に在宅者では半数以上が「認知機能の低下、身体活動量の低下等の影響がみられた」と回答しています。

一方、クラスターが発生して廃業した介護事業所もあります。あるいは感染を懸念して受け入れを縮小した事業所もあります。ケアマネさんの中には、デイサービスに行かないほうが良いなどと、外出自粛を勧めている人もいます。しかしそれを守った結果、自宅で骨折して入院し、結局、病院で面会謝絶のまま亡くなった人もいます。コロナ禍が1年続いた今、コロナ死よりもコロナ関連死の方が多くなっています。ケアマネさんには、引きこもりが高齢者の命を縮めている現実を知ってほしいです。

遅々として進まぬワクチン接種 歩行習慣というワクチンを！

多くの高齢者が新型コロナワクチン接種を今か今かと待っています。しかし4月1日現在、私のクリニックの医療従事者がいつワクチンを打てるのか、行政や医師会からの具体的な指示は届いていません。GW明けになるのでしょうか。だとするとケアマネや高齢者は6～7月以降、一般の方は夏以降になるのでしょうか。ワクチンを打つ目的は主に重症化予防で、毎年打つインフルエンザワクチンと同じです。打ってもかかる人は必ずいますが、それは抗体獲得が十分でない人です。

免疫反応にはかなりの個人差があります。有名になったアナフィラキシーショックが起こるのは極めて稀で、主

な副反応は発熱と倦怠感ですが、2回目の接種での出現の方が多いことは知っておきましょう。副反応を恐れる高齢者が多いですが、利益が不利益を圧倒的に上回るので推奨されます。しかし実際、施設入所者や在宅患者さんに打つためには、低温管理や運搬方法にさまざまな工夫が必要なので、ケアマネさんの協力なしでは高齢者への接種事業は進みません。

一方、ワクチン以外に免疫力を高める方法があります。それは良い生活習慣です。暴飲暴食や睡眠不足が続くと口内炎やヘルペスができませんが、常在ウイルスも自然免疫力の低下を狙っています。そもそも免疫システムは、自然免疫と獲得免疫に大別されます。前者は警察官に、後者は軍隊に例えられます。まずは口や鼻の粘膜に配置されている警察官、つまり自然免疫が我々をコロナウイルスから守ってくれているのを知っておくことが重要です。

多くの研究結果から適度な運動は自然免疫力を高めることが分かっています。高齢者にとって適度な運動とは、「歩行習慣」のことです。ワクチンの接種を待つ間、歩行習慣で免疫力を強化しておくことが大切です。歩行習慣も「ワクチン」のようなものと考えて下さい。ケアマネさんには、利用者のみならずご自身も「ウォーキング」に目覚めてほしいですね。

ウォーキングで自然免疫力が高まる 高齢者に外出するチャンスを与える

ウォーキングを勧めると必ず、「一日何歩？」とか「何分間？」とか「どこ

を？」とか「いつ歩くの？」などと聞かれます。私は「たとえ1分でもいいから」、「家の中でもいいから」、「暇さえあればいつでもいい」と答えています。そもそも人間は動物、つまり動くものです。家や施設の中でジーっとしていることが心身に一番いけないことなのです。特に高齢者は3日間動かないと急速に衰えて、動けなくなります。だから高齢者こそ、こまめに動くことが大切です。「ちょこまか動いて下さい」とは「家の中にじっとしないで」という意味です。座る時間が長ければ長いほど、寿命が短いという研究結果は有名です。オーストラリアのある調査では、「テレビを1日に6時間見る人は、まったく見ない人と比べて4年8カ月短命」だったと報告しています。

コロナが怖くて自宅に閉じこもっていると免疫力が低下してコロナにかかりやすくなり、かかれば重症化しやすくなります。また屋外に出て紫外線を浴びないと骨はどんどんもろくなるし、睡眠リズムは乱れて自然免疫能はさらに低下します。これは重要な事実ですが、あまり知られていません。特に要介護高齢者は、閉じこもっていて良いことなど何一つありません。

ケアマネさんは、高齢者をいかに外出させるか、紫外線を浴びさせるかに腐心してください。デイサービスでもレクリエーションでも買い物でも散歩でも何でも構わないのです。とにかく外出するチャンスを与えるのがケアマネさんの仕事です。

我が街尼崎市には行政が主導する「いきいき百歳体操」（公民館や集

会所などで週1回以上、地域の高齢者が集まって行う筋力アップの運動）があります。コロナ禍では一時的にオンラインに変わるかもしれませんが。工夫をこらして閉じこもりを防ぎ外に出させるのがケアマネさんの役割です。大切なのは、ステイホームではなく「ステイホームタウン」なのです。

歩行時は呼吸しやすいマスクを 人出の有無で装着を調整する

これから初夏に向かうにつれ、マスクをして歩くと熱中症に陥る危険があります。マスクをすることで吸いこむ息の温度が上がると体温も高くなります。またマスクをしていると喉や唇の乾燥に鈍感になり、脱水に陥っていても渴きを感じにくくなります。

外来診療をやっていると「微熱があるでコロナではないか」と訴えて受診される方がおられるので、発熱以外に咳や味覚障害などの症状の有無も聞きますが、必ず歩行などの運動習慣も尋ねます。そして歩行やランニング中のマスクの使い方や水分摂取について詳しく問診します。その結果、「マスク熱中症」や「脱水による微熱」と診断が下る人がいます。ステイホームでずっと家にこもっている人は脳下垂体がストレスを感じ、交感神経を介して副腎からアドレナリンが出て体温が上昇しがちです。過激な運動やマスクをしたままの歩行でも熱が出てしまうので工夫が必要です。

歩行中のマスク着用に関する質問をたくさんいただきます。人が全くいない場所をただ歩行するだけならマスクは不要かもしれません。しかし途

長尾流「高齢者のための新しい散歩様式」8カ条

- ① 背筋を伸ばし肘を後ろに引き、腕を振ることを意識する。
- ② 重い荷物は厳禁。荷物がある場合はできればリュックサックに。
- ③ 夜は避け、太陽の光を浴びながら、できるだけ歩幅を大きく歩く。
- ④ 帽子とマスクを着用すること。できればサングラスも。
- ⑤ 歩きながら、俳句や川柳を考えたり、好きな歌の歌詞を思い出してみる。
- ⑥ 水筒やペットボトルを携帯し、こまめに水分を補給する。
- ⑦ 広い道を歩き、人との間隔を前後左右2メートルほど開ける。
- ⑧ サプリや健康器具を買う前に、ちょっと質の良いウォーキングシューズを買う。

中でバツリ知り合いに会ってしまったら思わず会話が生まれるかもしれませんが、そのときにマスクを着けていないと良くありません。自分自身も相手も、そして横を追い越す人やすれ違う人も、そこに居合わせた全員が、お互いにコロナに感染する、感染させるリスクがあると考えておくべきです。

まずは、街中でもマスクを着けて、周囲に人がいなければ状況を見てマスクを下にずらしたりしながら歩いてみましょう。マスクをずらすと紐が切れることがあるので必ず予備を持って出て下さい。呼吸しやすいマスクなど素材の工夫も進んでいます。多少お金がかかっても歩行用のマスクを用意したほうが快適に歩行できます。

歩行習慣で自殺予防 自力でセロトニンを増やせ

昨年、木村花さん、三浦春馬さん、芦名星さん、竹内結子さんと有名芸能人の自殺が続きました。日本における自殺者が急が増えています。特に若者と女性の増加が目立ちます。過度な自粛により孤独な時間が増えた結果、うつに陥った人が増えたのでしょうか。女性の場合、女子会や井

戸端会議が減ったからでしょうか。自宅に閉じこもっていると歩行量が明らかに減ります。するとどうしても気分が沈みがちです。うつ病とはセロトニンという脳内物質が低下した状態です。心療内科でうつ病と診断されたら、SSRIなどの脳内のセロトニンを増やす薬が処方されます。しかしそんな薬を飲まなくても自力でセロトニンを増やす方法があります。それは「歩く」ことです。

自立している方の生活習慣病の改善には、ただ歩くよりも「インターバル散歩」が効果的です。たとえば5分間少し早く歩いては5分間ゆっくり歩くことを繰り返す歩き方です。3分ごとでもいいです。年齢や持病の程度にもよりますが、ある程度心拍数を上げる時間帯を作らないと、ただボーっと歩いているだけでは病気の改善という観点からは十分な効果は得られません。しかし、うつの予防にはたとえボーっとでも、また同じ速度であってでも歩く意味があります。気分転換やストレス発散だけでもうつ予防になります。有名人の自殺が一般人に影響を与えていますが、歩行には希死念慮を吹き飛ばす不思議な力があります。

黙って歩けば福来る 脳の機能や肺にもプラス

マスクを2枚重ねにしている人を多く見かけます。一方、マスクをせずにウォーキングやランニングをしている人も見かけます。この春、マスクをする状況にかなり変化が出てきました。マスクをせずに歩けば、吐いた息から飛沫が飛行機雲のように後方に飛散することが分かっています。全く人が居ない場所ならいざ知らず、街中でもしもマスク無しの2人が並んで会話しながら歩けば、後方3m以内の人に新型コロナウイルスをうつす可能性があります。「自分は大丈夫」だと思っても無症状陽性者かもしれない、と想像することが大切です。後方にいる人は前の人の感染の有無を知る由もありません。つまり歩行時に人と出会う可能性がある限り、マスクをしないで歩くことは感染拡大防止の観点から、今なおやってはいけない行為です。

中には「自分はマスク無しでも大丈夫、健康な人間だ」とアピールする人もいます。しかし周囲は自信過剰どころか社会の迷惑として受け止めます。日本はマスクに関する法律がな

く、マスクは社会常識やエチケットとされています。筆者は「マスクはパンツ」と説いてきました。パンツを履かずに外出すれば白い目で見られるのと同様に、マスク無しで歩くと非常識な人だと嫌がられます。まして隣を歩く人と会話をしたら後方に居る人から怒られるかもしれません。国によっては法律で処罰されます。

しかし、マスク生活が1年も続くと、口の周りの筋肉だけでなく胸や背中、の筋肉や肺活量も減ってきます。しかし歩行習慣は足腰の骨や筋肉だけではなく、脳の機能や肺や呼吸筋にもプラスに作用します。マスクをしていても深呼吸は可能です。街中では会話しながらの歩行はダメですが、深呼吸しながらの歩行は構いません。ゆっくり歩くときはラジオ体操のように腕を振り呼吸筋を大きく動かすことを意識しましょう。

失われた1年を取り戻すためには今からでもいいので、毎日こまめに、日の光の下を歩くことが大切です。こ

の5月こそ、「黙って歩けば福来る」です。歩くだけで体も心もハッピーになります。ケアマネが「我が街ウォーキング」の旗振り役になっていただければ幸いです。

6冊の「歩行本」を 読んで欲しい

私はこれまで6冊の「歩行本」を出版しました。僕は歩行の専門家ではありませんが、町医者立場から、誰でも実行できる免疫能と認知機能の強化法を説きたかったのです。これらの本では要介護者やベッド上で生活している人の歩行方法についても解説しています。

①歩き方で人生が変わる、②認知症は歩くだけでよくなる、③病気の9割は歩くだけで治る！、④病気の9割は歩くだけで治る！PART2、⑤歩くだけでウイルス感染に勝てる！、⑥コロナ禍の9割は情報災害、の6冊の歩行本（すべて山と溪谷社）を是非、ケアマネさんに読んでいただき、

現場に活かして欲しいのです。

なぜ、私が歩行本を書くことになったのかは極めて単純です。それまでは死についての本ばかり書いてきたのですが、ある人から「生きる本も書いたら？」と言われたからです。その瞬間に毎日、グランドゴルフをしている90代の患者さんのお顔が浮かびました。みなさん見事な「セロトニン顔（幸せ顔）」をされていて、インフルエンザなどの感染症にもかかりません。しかし、僕は年々腹が出る一方で下手な歩き方しかできません。大変お恥ずかしい話ですが、実は自分に言い聞かせるつもりで執筆依頼を引き受けたのが本当のところ。そして気が付いたら6冊もの「歩行本」を書いていました。

6冊を1冊にまとめたムック本もセブンイレブン限定で並んでいます。ワンコイン（500円）とお手軽なのは是非、利用者に勧めてください。またケアマネさん自身の感染予防に活かしていただければ幸いです。

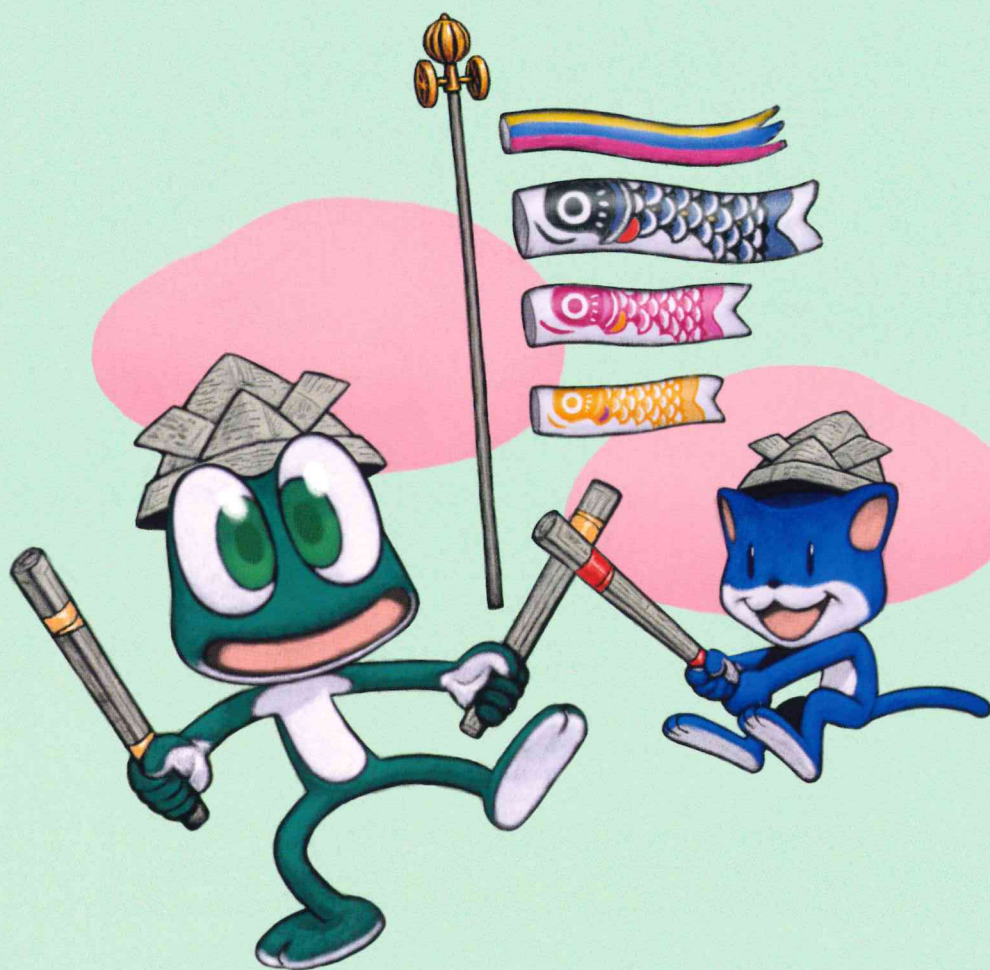
高齢者のための歩き方が分かる6冊



月刊 ケアマネジメント

5月号

特 集



連載

長尾和宏の「在宅介護を快適にする極意」
自然免疫が高まるウォーキング

新連載

幸せのためのヒント
不安に向き合うまちの不動産屋さん

高齢者がウイルスに負けない体を作るコツが満載！
**免疫力が
日本を救う**